**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОСПИТАНИЮ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Тема*** | ***№ занятия*** | ***Занятие,***  ***его содержание*** | ***Задачи*** | ***Познавательный и занимательный речевой материал*** |
| Сентябрь | Что такое здоровье | 1 | **«Что такое здоровье»**  (Как я устроен. Чем похож и чем отличаюсь от животных. Что такое здоровье, что такое болезнь. Основное правило здоровья – быть в единстве с природой. Помощники здоровья: зарядка, правильное питание, природные факторы (солнце, воздух и вода), занятия спортом и т.д. Общие причины болезни человека.) | * *Содействовать формированию у детей сознания об уникальности человека, его личности в мире природы.* * *Создать условия для формирования у детей понятия о разумном образе жизни для здоровья.* | ***Пословицы и поговорки***  *Здоровье дороже богатства.*  *Двигайся больше, проживёшь дольше.*  *В здоровом теле — здоровый дух.*  *Добрым быть — долго жить.*  *Недосыпаешь — здоровье теряешь.*  *Чистота — залог здоровья.* |
| Октябрь | Наши органы дыхания | 2,3 | **«Мой замечательный нос»**  (Для чего нам нужен нос. Почему наш нос болеет. Гимнастика для здоровья носа. Как закаливать нос. Что такое запахи и как мы их различаем. Приятные и неприятные запахи. Типы запахов: цветочный, специфический, жженый, эфирный. Правила поведения и первой помощи.)  **«Как мы дышим»**  (Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Движение воздуха в организме человека (дыхательные пути). Растения – помощники лёгких. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Правила первой помощи.) | * *Познакомить детей с «внутренним» миром организма, функционированием органов дыхания (нос, лёгкие).* * *Познакомить с участием носа в дыхании, обонянии (восприятии и различении запахов).* * *Подвести детей к ознакомлению с правилами гигиены и первой помощи.*      * *Подвести детей к понятию о правильном дыхании на прогулке при выполнении физических упражнений.* | ***Загадки***  *Между светил посередине один.*  *Вот гора, а у горы две глубокие норы.*  *В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит.*  ***Откуда пришли выражения***  *Носом землю рой, а найди.*  *Держи нос по ветру.*  *Носом чую: беда будет.*  *(Все перечисленные выражения указывают на сходство с поведением животных)*  ***Когда так говорят?***  *Совать нос не в своё дело.*  *Водить за нос.*  *Остаться с носом.*  *Нос не дорос.*  *Нос повесил.*  *Держи выше нос.*  *Нос утереть.*  ***Э. Мошковская «Мой замечательный нос»***  ***Игра «Узнай по запаху»***  ***Беседа-рассуждение «Зачем нам нос?»***  ***«Насморк»***  ***«Как найти дорожку» (отрывок)***  ***Правила гигиены и безопасности***  ***Как бороться с насморком***  ***Замечательные носы в сказках, мифах и жизни***  ***Пять машин в одном носу.***  ***Профилактика насморка*** |
| Ноябрь | Зачем человеку уши | 4,5 | **«Каким образом мы слышим»**  (Ухо. Его строение, назначение. Чем мы улавливаем звуки. Какие звуки мы можем услышать (громкие, тихие, музыку, шум и т.д.) Приятные и неприятные звуки.) | * *Дать понятие об органах слуха, как люди слышат друг друга, о строении уха.* * *Дать практические навыки по уходу за ушами; сформировать бережное отношение к слуху; с профилактикой болезней.* * *Показать значимость слуха в жизни человека.* | *Ночной лес*   |  |  | | --- | --- | | *Лес ночной*  *Был полон звуков:*  *Кто-то выл,*  *А кто – мяукал.*  *Кто-то хрюкал,*  *Кто-то топал,*  *Кто-то крыльями*  *Захлопал,* | *Кто-то ухал*  *И кричал*  *И глазищами*  *Вращал.*  *Ну, а кто-то*  *Тихо-тихо*  *Тонким голосом*  *МОЛЧАЛ!* |   *Звуки*   |  |  | | --- | --- | | *Была*  *ТИШИНА,*  *ТИШИНА,*  *Вдруг грохотом грома*  *Сменилась она.*  *И вот уже дождик*  *Тихонько –*  *Ты слышишь?-* | *ЗАКРАПАЛ,*  *ЗАКРАПАЛ,*  *ЗАКРАПАЛ*  *По крыше…*  *Наверное, сейчас*  *БАРАБАНИТЬ*  *Он станет…*  *Уже БАРАБАНИТ!*  *Уже БАРАБАНИТ!* |   *Для чего нужны уши?*  *Строение уха*  *Путешествие маленкого звука*  *Зачем человеку слух? Слух животных*  *Правила гигиены и безопасности* |
| **«Чтобы уши слышали»**  (Что такое глухота? Чего боятся уши? У кого самый тонкий слух. Музыкальный слух, что это такое? Массаж ушных раковин.) |
| Декабрь | Как путешествует пища | 6,7 | **«Чтобы зубы были здоровыми»**  (Что такое человеческие зубы. Почему они разрушаются. Что такое молочные зубы. Уроки «Королевы Зубной Щётки». Строение зуба. Полезное и вредное для наших зубов.) | * *Познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами.* * *Показать важность выполняемой каждым отделом работы.* * *Создать условия для понимания детьми своего организма, его потребностей. Помощники желудка и кишечника – тысячелистник и подорожник.* * *Показать важность ухода за зубами, бережного к ним отношения.* * *Сформировать установки на здоровое меню и правильный режим питания.* * *Раскрыть значение правил гигиены в полноценном функционировании органов пищеварения. Как избежать инфекций и болезней грязных рук.* | \*\*\*  Одна дана нам голова  И глаза два  И уха два,  И два виска, и две руки,  Зато один и нос и рот,  А будь у нас наоборот, одна нога, одна рука,  Зато два рта два языка  Мы только бы и знал,  Что ели да болтали.  ***Загадки, пословицы, поговорки о языке***  Всегда во рту, а не проглотишь.  Всегда он в работе, когда говорим,  А отдыхает, когда мы молчим.  Если б не было его, не сказал бы ничего.  Язык мал, да всем телом владеет.  Губы да зубы – два запора, а языку удержу нет.  Держи язык за зубами.  В тёмном подвале лежит мокрый телёнок,  Всё время ворочается, а встать не может.  Белые силачи рубят калачи  Красный говорун подкладывает.  **Для чего человеку язык?**  **Стихотворение «Робин-Бобин»**  **Гигиена полости рта**  **Мокрый и строгий охранник**  **Как мы ощущаем вкус пищи «Капризная принцесса»** |
| **«Как путешествует пища»**  (Станции и пути следования пищи по нашему организму: рот, зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник. Что происходит на первой станции – ротовой полости. Помощники в измельчении пищи (язык, зубы, слюна). |
| Январь  Февраль | Чудесное яблоко (глаза) | 8,9,  10 | **«Что нам помогает видеть мир»**  (Как устроены наши глаза. Почему мы видим мир цветным. Что мы можем рассказать об окружающем нас мире с помощью увиденного. «Защитники» глаз. Почему мы мигаем, плачем. Почему у людей глаза разного цвета.) | * *Познакомить с глазом, как с органом зрения.* * *Формировать понятие о строении глаза, о профилактике заболеваний глаз. Как уберечь глаза от травм и сохранить их здоровыми.* * *Подвести детей к пониманию ценности зрения.* * *Научить выполнять гимнастику для глаз.* | ***Загадки***  *На ночь два оконца*  *Сами закрываются.*  *А с восходом солнца*  *Сами открываются.*  *Два соседа - непоседы.*  *День – на работе,*  *Ночь - на отдыхе.*  *Живет мой братец за горой,*  *Не может встретиться со мной.*  *Брат с братом через дорожку живут,*  *А друг друга не видят.*  ***Откуда пришли выражения.***  *Глаза – окно в мир.*  *Глаза – зеркало души.*  ***Наши глаза.***  *Выбери слова, лучше всего рассказывающие о глазах, которые нравятся тебе:*  **Умные, добрые, лучистые, внимательные, любопытные, искрящиеся, задумчивые, весёлые, горящие, грустные.**  **Хмурое утро (почему мы видим мир цветным)**  **Как устоены наши глааз**  **Глаза насекомых**  **Берегите глаза**  **Глаза животных**  **Ребятишкам про глаза (стихотвореение)** |
| **«Чтобы глаза были здоровыми»**  (Правила сохранения здоровья глаз. Гимнастика для глаз.) |
| **ИТОГОВАЯ ТЕМА «Кто нас лечит» (стоматолог, окулист, лор)** | * *Закрепить полученные знания об органах чувств и зубах.* * *Познакомить с врачами, которые их лечат.* |
| Март | Наш природный скафандр | 11,  12 | **«Зачем нам нужна кожа»**  (Кожа и её удивительные свойства. Кожа – помощница человека в познании многообразия красоты окружающего мира. Её строение, назначение. «Болевые точки», где они живут и о чем могут нам рассказать.точечный массаж, его назначение и правила использования. Почему у людей кожа разного цвета.) | * *Дать представление о функциях кожи её строении.* * *Формировать бережное отношение к своей коже, рассказать, как ухаживать за кожей.* * *Познакомить детей с кожей, как с органом осязания.* * *Научить выполнять массаж стопы.* | ***Загадки «Предметы личной гигиены»***  Ускользает, как живое, но не выпущу его я.  Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.  Там, где губка не осилит, не домоет, не домылит,  На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру,  И коленки оттираю, ничего не забываю.  **Невероятная история, которая могла бы произойти, если бы мы не чувствовали боли**  **Волшебная кожа человека**  **Как устроена наша кожа**  **Правила личной гигиены «колдунья «Грязь»**  **Что угрожает коже?**  ***Стихотворение «Пугалки»***  Кто зубы не чистит, не моется с мылом,  Тот вырасти может болезненным, хилым.  Дружат с грязнулями только грязнули  Которые сами в грязи утонули.  Из них вырастают противные бяки,  За ними гоняются злые собаки.  Грязнули боятся воды и простуд,  А иногда и вообще не растут.  М. Котин |
| **«Уроки Мойдодыра»**  (Гигиена кожи. Предметы личной гигиены. Полезное и вредное для нашей кожи. Что такое баня, её значение для здоровья.) |
| Апрель | Живой моторчик внутри меня | 13,  14 | **«Живой моторчик внутри меня»**  (Как выглядит сердце. Как оно работает и где живет. Звуки сердца. Как определить пульс. Как работает сердце во время физических упражнений. Ландыш и земляника, как они укрепляют сердце. Кровообращение человека. Что такое кровеносный сосуд. Почему кровь красная. Отчего кровь свёртывается. Кровоостанавливающее средство – подорожник.) | * *Подвести детей к пониманию строения и функций системы кровообращения.* * *Познакомить детей с упражнениями, улучшающими кровообращение.* * *Раскрыть влияние физических упражнений на сердце и сосуды.* * *Создать у ребёнка представление о строении тела человека: скелет, позвоночник, мускулатура (опорно-двигательная система)* * *Познакомить и разучить с детьми упражнения, которые способствуют сохранению подвижности позвоночника.* |  |
| **«Стержень моего организма»**  (Из чего я состою: скелет, кости, суставы. Что нужно делать, чтобы кости были прочными. Что такое переломы. Что удерживает тело в прямом положении. Любимые и нелюбимые движения позвоночника. Как уберечь позвоночник от неприятностей. Царственная осанка, может ли её иметь каждый.) |
| Май | Кто всему голова | 15 | **«Кто всему голова»**  (Мозг – центральный орган управления органами чувств и всем организмом. Его защитник – череп. Важнейшие свойства мозга: память, мышление, воображение.) | * *Создать условия для понимания детьми о том, как сформировался мозг человека, его основные функции.* * *Рассказать о значении головного мозга, о взаимосвязи функционирований головного мозга и здоровья человека.* * *Дать представление о сне.* * *Познакомить с правилами подготовки ко сну. Гигиена сна.* |  |